Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing Original Article

Summer 2026, Volume 12, Issue 4

Comparison of Subjective Vitality and Loneliness Between Male Adolescents with and without Siblings

Fatemeh Bayat[1], Shiva Salehi[2*], Zahra Abdolreza Gharebagh[3]

1- MSc in Pediatric Nursing, Department of Nursing, TeMS.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2- Associate Professor, Department of Nursing, TeMS.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
3- Instructor, Department of Nursing, TeMS.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

***Corresponding author:** Shiva Salehi, Associate Professor, Department of Nursing, TeMS.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Email: salehi.shiva@yahoo.com

Received: 2026/2/26 Accepted: 2026/7/1

Abstract

Introduction: Adolescence is a critical stage of psychological development, during which indicators such as subjective vitality and loneliness may have important implications for later well-being. Given the increasing prevalence of single-child families and the importance of sibling relationships, this study aimed to compare subjective vitality and loneliness between male adolescents with and without siblings.

Methods: This descriptive-comparative study included 400 male middle-school students (110 only children and 290 adolescents with siblings) from schools in Malard County during the 2025–2026 academic year. Participants were selected using multistage cluster sampling based on the study eligibility criteria. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale and the Ryan and Frederick Subjective Vitality Scale and analyzed using SPSS version 27.

Results: The two groups did not differ significantly in demographic characteristics, although a statistically significant difference was observed in socioeconomic status ($P = 0.003$). Mean subjective vitality scores were 38.05 ± 6.25 among only children and 37.89 ± 7.69 among adolescents with siblings, with no significant between-group difference ($P = 0.84$). Mean loneliness scores were 42.17 ± 15.05 and 36.18 ± 12.47, respectively, and were significantly higher among only children ($P < 0.001$).

Conclusions: Having siblings may be associated with lower levels of loneliness among male adolescents, whereas subjective vitality did not differ significantly according to sibling status. Further research is needed to clarify the factors underlying differences in loneliness and subjective vitality among adolescents with and without siblings.

Keywords: Loneliness; Only child; Siblings; Adolescence; Subjective vitality.

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری
مقاله پژوهشی

تابستان ۱۴۰۵، دوره ۱۲، شماره ٤

مقایسه وضعیت سر زندگی ذهنی و احساس تنهایی در نوجوانان پسر تک فرزند و چند فرزند

فاطمه بیات[۱]، شیوا صالحی[۲*]، زهرا عبدالرضا قره باغ[۳]

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری کودکان، گروه پرستاری، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۲- دانشیار، گروه پرستاری، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
۳- مربی، گروه پرستاری، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

.

***نویسنده مسئول:** شیوا صالحی، دانشیار، گروه پرستاری، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
ایمیل: salehi.shiva@yahoo.com

دریافت مقاله: ۷/ ۱۴۰۴/۱۲ پذیرش مقاله: ۱۰/ ۱۴۰۵/۴

چکیده

مقدمه: نوجوانی یک مرحله حیاتی برای رشد و شکل‌گیری الگوهای رفتاری و روانشناختی است و توجه به شاخص‌های روانی نظیر سرزندگی ذهنی و احساس تنهایی در این دوره به دلیل پیامدهای آتی آنها، اهمیت ویژه‌ای دارد. با توجه به افزایش خانواده‌های تک‌فرزند، اهمیت تعاملات خواهر و برادری و ارتباطی که بین تعداد فرزندان و ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوانان وجود دارد، تحقیق حاضر با هدف تعیین و مقایسه وضعیت سر زندگی ذهنی و احساس تنهایی در نوجوانان پسر تک فرزند و چند فرزند انجام شد.

روش کار: این پژوهش توصیفی-مقایسه‌ای بر روی ۴۰۰ دانش‌آموز پسر دوره متوسطه اول (۱۱۰ تک‌فرزند و ۲۹۰ چندفرزند) مدارس شهرستان ملارد در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ انجام شد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و بر اساس معیارهای ورود انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه احساس تنهایی راسل ULCA و پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک جمع‌آوری و با استفاده از نرم افزار SPSS27 تجزیه تحلیل شدند.

یافته‌ها: دو گروه از نظر متغیرهای دموگرافیک تفاوت معناداری نداشتند. هرچند از نظر وضعیت اقتصادی تفاوت آماری معنادار وجود داشت (P=۰/۰۰۳). میانگین نمرات سرزندگی ذهنی در گروه تک فرزند و چند فرزند به ترتیب (۶/۲۵±۳۸/۰۵) و (۷/۶۹ ±۳۷/۸۹) و در حد بالا بود و بین دو گروه تفاوت آماری معناداری را نشان نداد (P=۰/۸۴). میانگین احساس تنهایی در گروه تک فرزند و چند فرزند به ترتیب (۱۵/۰۵ ± ۴۲/۱۷) و (۱۲/۴۷±۳۶/۱۸) و در حد متوسط به دست آمد، و در نوجوانان تک فرزند به طور معناداری بالاتر از نوجوانان چند فرزند بود (P<۰/۰۰۱).

نتیجه گیری: ساختار خانواده چندفرزندی می‌تواند نقش حفاظتی در کاهش احساس تنهایی ایفا کند، در حالی که سرزندگی ذهنی بیشتر تحت تأثیر عوامل فردی قرار دارد و دو عامل تعادل جبرانی منابع والدینی و روابط خانوادگی در حفظ سطوح بالای سرزندگی نقش دارد.

کلیدواژه‌ها: احساس تنهایی، تک فرزند، چند فرزند، نوجوانی، سرزندگی ذهنی.

مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای حیاتی در رشد انسان است که با تغییرات عمیق جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی مشخص می‌شود (۱)، و بر اساس این تغییرات زمینه برای شکل‌گیری الگوهای نسبتاً پایدار رفتاری، اجتماعی و روان‌شناختی در دوره بزرگسالی فراهم می‌گردد. در این دوره توجه به متغیرهای روانشناختی اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا، کیفیت تجربه‌های روانی، عاطفی و اجتماعی نوجوان می‌تواند بر سازگاری او در حال و آینده اثرگذار باشد (۲) و همچنین درک ویژگی‌های نوجوانی می‌تواند حمایت لازم در جهت کمک به رشد آنان را فراهم نماید (۱). یکی از مولفه‌های مهم روانشناختی که گفته می‌شود بر حالت روانشناختی نوجوانان تاثیرگذار است، میزان سرزندگی ذهنی آن ها است (۳). سرزندگی ذهنی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی در نظریه خودتعیین‌گری می‌باشد که به‌عنوان تجربه آگاهانه فرد از انرژی، اشتیاق و هیجان تعریف می‌شود (۴). این ویژگی حکایت از داشتن وضعیتی مثبت دارد و از احساساتی مانند آزادی، استقلال و انگیزش درونی نشات می‌گیرد (۵). به گفته محققان، سرزندگی ذهنی، حالت احساس زنده بودن و داشتن احساسات مثبت است که به فرد اجازه می‌دهد افکار، احساسات و رفتارهای خود را کنترل و تنظیم کند (۶). بسیاری از مطالعات تأیید کرده‌اند که بهبود سرزندگی ذهنی راهی مؤثر برای بهبود سلامت روان و افزایش تاب‌آوری روانشناختی نوجوانان است (۷). نتایج مطالعه‌ای که توسط محمدی و همکاران (۱۴۰۱) انجام شد نشان داد که سرزندگی ذهنی رابطه منفی و معناداری با رفتارهای پرخطر در نوجوانان دختر دارد. هرچه سرزندگی ذهنی و پرانرژی بودن، احساس آزادی، داشتن حق استقلال و انگیزش درونی افزایش یابد، میزان بروز رفتارهای پرخطر در آنها کاهش می‌یابد (۸). اوکتامونا (۲۰۲۵) در پژوهش خود نشان داد سرزندگی ذهنی نیز می‌تواند نقش مهمی در تأثیرگذاری بر رضایت از زندگی نوجوانان داشته باشد (۶). بنابراین شناخت عوامل تاثیرگذار بر سرزندگی ذهنی به عنوان یک شاخص مهم و اساسی از سلامتی و انگیزش از اهمیت بالایی برخوردار است (۹).

یکی دیگر از مولفه‌های مهم روانشناختی تاثیرگذار در دوران نوجوانی، احساس تنهایی است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آنند که فراوانی این احساس در دوران نوجوانی شایع‌تر از سایر دوران‌ها است به گونه‌ای که بیش از ۷۰ درصد از نوجوانان در سن ۱۸ سالگی احساس تنهایی را تجربه می‌کنند (۱۰). احساس تنهایی یک حالت عاطفی ناراحت کننده از فقدان روابط صمیمی و نزدیک با شریک زندگی، خانواده یا دوستان است و عبارت است از اختلاف بین آنچه که فرد دوست دارد از نظر محبت و صمیمیت و روابط بین فردی داشته باشد و آنچه که در حال حاضر دارد (۱۱). مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد تجربه احساس تنهایی در دوران نوجوانی می‌تواند پیامدهای روانی منفی نظیر اضطراب اجتماعی بالا، افسردگی، عزت نفس پایین، کاهش بهزیستی روانی (۱۲)، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و دوری از تماس اجتماعی با دیگران (۱۳) و همچنین خود آسیب‌رسانی عمدی و نیز فکر خودکشی را به همراه داشته باشد (۱۴). با توجه به اثرات منفی که تنهایی بر سلامت و رفاه نوجوانان می گذارد، بررسی بیشتر علل زمینه‌ای آن برای کاهش اثرات منفی تنهایی در نوجوانان مهم است، زیرا درک بیشتر از این پدیده ممکن است به کاهش بار سلامت عمومی ناشی از تنهایی در مراحل بعدی زندگی کمک نماید (۱۳).

در این بین یکی از عواملی که به اعتقاد کارشناسان شناخت تاثیر آن بر مولفه‌های مهم روانشناختی قابلیت بررسی علمی دارد، تعداد فرزندان در خانواده است (۱۵). به گفته بسیاری از محققین، اندازه خانواده یکی از عوامل تعیین‌کننده ویژگی‌های شخصیتی کودکان است (۱۶). این در حالی است که امروزه به دلیل شرایط اقتصادی، شاغل بودن والدین، افزایش سن ازدواج، فرزندآوری و تغییر سبک زندگی (۱)، در بسیاری از کشورهای جهان، اندازه خانواده کاهش یافته و خانواده‌ها بیش از گذشته به سمت تک فرزندی سوق پیدا کرده‌اند (۱۷). امروزه شاهد رواج تک فرزندی در کشور ایران نیز هستیم و آمارها حاکی از افزایش خانواده‌های دارای یک فرزند بنا به دلایلی از جمله وجود مشکلات اقتصادی و نداشتن وقت برای تربیت فرزند و ..... می‌باشد (۱۵). در همین راستا پیش‌بینی می‌شود که وضعیت نرخ باروری در ایران در فاصله ۲۰۲۵ تا ۲۰۳۰ به حدود ۱/۴۹ درصد خواهد رسید (۱۸). این تغییرات پیامدهای بلندمدت و معناداری بر روابط خانوادگی و سلامت روان افراد داشته است (۱۹). نتایج

برخی مطالعات نشان می‌دهند «کودکان تک‌فرزند» هرگز نمی‌توانند شرایطی مانند بازی با خواهر و برادر، کمک به یکدیگر، ارائه حمایت عاطفی یا تعامل با خواهران و برادران را تجربه کنند و این موضوع ممکن است بر مهارت‌های اجتماعی، حمایت عاطفی و تجربه تنهایی اثر بگذارد (۱۶). در مقابل، وجود خواهر و برادر می‌تواند منبع حمایت، همدلی و تعامل اجتماعی باشد و در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی بهتر افزایش بهزیستی روانی و جلوگیری از چالش‌های روانشناختی نقش مهمی داشته باشد (۲۰). مرور ادبیات تحقیق نشان می‌دهد در زمینه ارتباط تعداد فرزندان و وضعیت سرزندگی ذهنی تحقیقاتی انجام نگرفته است، اما برخی مطالعات انجام گرفته در حوزه احساس تنهایی، نشان داده‌اند که برای نوجوانان، روابط خواهر و برادری یک عامل محافظتی در برابر احساس تنهایی است و بنابراین، افراد بدون خواهر و برادر احتمالاً سطوح بالاتری از تنهایی را نسبت به افراد غیر تک فرزند تجربه می‌کنند (۲۱). همچنین شواهد موجود در این حوزه نشان می‌دهد که توجه بیش از حد والدین به فرزندشان که در خانواده‌های تک‌فرزند به میزان زیادی وجود دارد گاهی منجر به درون‌سازی، احساس تنهایی، وابستگی کودک، مشکلات عاطفی و احتمالاً رفتارهای پرخطر می‌شود (۲۲). با اینحال تایید پیامدهای تک فرزندی و چندفرزندی بر تجربه احساس تنهایی و سرزندگی ذهنی به دلیل محدود بودن مطالعات انجام شده نیاز به بررسی‌های جامع‌تری دارد. در همین راستا با توجه ضرورت شناسایی مولفه‌های مهم تاثیر گذار بر ویژگی‌های روانشناختی نوجوانان برای رویایی با تهدیدات خاص این دوره از یک سو، و محدود بودن مطالعات انجام شده زمینه از سوی دیگر، تحقیق حاضر با هدف تعیین و مقایسه وضعیت سرزندگی ذهنی و احساس تنهایی در نوجوانان پسر تک فرزند و چند فرزند انجام گرفته است، تا بخشی از شکاف موجود در این حوزه را برطرف نماید. دلیل تمرکز بر نوجوانان پسر از این جهت است که مطالعات نشان داده‌اند نوجوانان پسر تحت تاثیر هنجارهای جنسیتی، الگوهای متفاوت ابراز هیجان و نوع تعامل با خانواده و همسالان که منجر به تفاوت در شیوه برخورد با احساسات درونی می‌گردد (۲۳)، ممکن است تجربه‌ای متمایز از احساس تنهایی و سرزندگی ذهنی داشته باشند، و از انجاییکه تحقیقات انجام شده بر روی پسران کمیاب است لذا بررسی این گروه ضرورت ویژه‌ای می یابد.

روش کار

با توجه به روش و ماهیت موضوع پژوهش، روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان پسر چند فرزند و تک فرزند مقطع متوسطه اول شهرستان ملارد بود. در این پژوهش حجم نمونه براساس فرمول آماری زیر و با اطمینان ۹۵ درصد و نسبت ۰/۵و با میزان دقت مورد نظر ۰/۰۵، ۴۰۰ نفر در نظر گرفته شد.

$$n = \frac{z^2_{1-\alpha_2} \times pq}{d^2}$$

$$\frac{(۱.۹۶)^2 \times ۰.۵ \times ۰.۵}{۰.۰۵^2} = ۳۸۴ \cong ۴۰۰$$

از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده گردید و نمونه‌هایی که واجد معیارهای ورود شامل نوجوانان پسر، تحصیل در دوره متوسطه ی اول در مدارس شهرستان ملارد و سن بین ۱۳ تا ۱۶ سال بودند، به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. معیار خروج نیز شامل معیارهای خروج هم تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و تغییر دادن مدرسه بود.

لازم به ذکر است، با توجه به اینکه تعداد خانواده‌های تک فرزند نسبت به خانواده‌های دارای چند فرزند کمتر است، در این تحقیق ۱۱۰ دانش آموز تک فرزند و ۲۹۰ دانش آموز چند فرزند از بین مدارس موردنظر پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند.

جهت جمع آوری داده‌ها از سه پرسشنامه مشخصات دموگرافیک، پرسشنامه احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) و پرسشنامه سرزندگی ذهنی رایان و فردریک (۱۹۹۷) استفاده شد. پرسشنامه مشخصات دموگرافیک شامل ۹ گویه سن، پایه تحصیلی، تعداد فرزندان خانواده، فرزندم چندم بودن، میزان تحصیلات پدر، میزان تحصیلات مادر، شغل پدر و شغل مادر و وضعیت اقتصادی بود. پرسشنامه احساس تنهایی توسط راسل (۱۹۹۶) طراحی و تدوین شده است و دارای ۲۰ سوال می باشد که بر اساس طیف لیکرت ۴

درجه‌ای (۱=هرگز، ۲=به ندرت، ۳=گاهی و ۴=همیشه) به سنجش احساس تنهایی می‌پردازد. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ می‌باشد. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. تفسیر نمره نیز به این صورت است که نمره بین ۳۴-۲۰ احساس تنهایی پایین؛ نمره بین ۴۹-۳۵ احساس تنهایی متوسط و نمره بین ۶۴-۵۰ احساس تنهایی نسبتا بالا و نمره بین ۸۰-۶۵ به عنوان احساس تنهایی بالا تفسیر می گردد. به طورکلی نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است (۲۴). سوالات ۱، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ معکوس نمره گذاری می شوند. روایی مقیاس احساس تنهایی راسل در مطالعه گراوند و همکاران (۱۴۰۲) به وسیله تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی و تایید (RMSA= ۰/۰۸۹، CFI=۰/۹۲) قرار گرفته است (۲۵). پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط سازندگان ۰/۸۹ گزارش شده است (۲۶). پایایی پرسشنامه در ایران توسط عباس پور و خالقی پور (۱۴۰۳) بر اساس آلفای کرونباخ برای کل سوالات ۰/۹۵ گزارش گردیده است (۲۴).

مقیاس سرزندگی ذهنی نیز که توسط رایان و فردریک (۱۹۷۷) ساخته شده، دارای ۷ عبارت است که بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه ای (از ۱=اصلاً درست نیست تا ۷=کاملاً درست است) نمره گذاری شده است. سوال ۲ در این پرسشنامه بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره، به ترتیب ۷ و ۴۹ است و میانگین نظری آن ۲۸ است. تفسیر نمره نیز به این صورت است که نمره بین ۷-۱۴ سرزندگی ذهنی پایین؛ نمره بین ۱۴-۲۱ سرزندگی ذهنی متوسط و نمره ۲۱ به بالا به‌عنوان سرزندگی ذهنی بالا تفسیر می گردد (۲۷). روایی سازه در تحقیق رشوانلو و همکاران (۱۳۹۸) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی به تأیید رسیده است (۲۸). ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه نیز در تحقیق عزیزی و یعقوبی در سال ۱۴۰۳ (۲۹) و محمودی و تونی در سال ۱۴۰۲ (۳۰) به ترتیب برابر ۰/۹۱ و ۰/۸۰ گزارش گردیده است که همه نشان از پایایی مناسب ابزار مورد نظر می‌باشد.

به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز ابتدا پس از تصویب طرح در شورای تحقیقی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران و دریافت تاییدیه کمیته تحقیق و تحصیلات تکمیلی و کمیته اخلاق دانشگاه (کد اخلاق IR.IAU.TMU.REC.1404.347)، معرفی‌نامه رسمی از ریاست محترم دانشکده پرستاری و مامایی جهت انجام تحقیق و مراجعه به مدارس از دانشگاه اخذ گردید. علاوه بر این اخذ مجوز از سازمان آموزش و پرورش انجام گرفت. در ادامه با مراجعه به مدارس موردنظر، ضمن ارائه معرفی نامه و توضیحات لازم در مورد اهداف تحقیق به مدیریت مدارس موردنظر در شهرستان ملارد و جلب موافقت و همکاری آنها، برای انتخاب واحدهای تحقیق به کلاس‌های مدارس موردنظر مراجعه شده و پس از توضیح اهداف تحقیق به دانش‌آموزان، از ایشان جهت شرکت در مطالعه دعوت به عمل آمد. لازم به ذکر است که با توجه به اینکه نمونه‌های تحقیق زیر سن ۱۸ بودند، فرم رضایت نامه آگاهانه کتبی جهت شرکت در تحقیق را به منزل برده پس از مطالعه و تکمیل به همراه ولی خود، هردو آن را امضاء نموده و وارد مطالعه گردیدند. در گام بعدی مرحله توزیع پرسشنامه‌ها در حضور مجری و معلم در کلاس صورت گرفت و پس از ارائه توضیحات لازم و جامع در مورد هدف تحقیق، سوالات و روش تکمیل پرسشنامه‌ها، از آنها خواسته شد که به تمامی سوالات حدالامکان به صورت دقیق و بدون دخالت دیگران جواب دهند. در پایان داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون‌های آماری تی تک نمونه‌ای، تی مستقل و من ویتنی تحلیل گردید.

یافته‌ها

از لحاظ سنی، بیشترین فراوانی در گروه تک فرزند مربوط به ۱۴ سال و در گروه چند فرزند متعلق به ۱۳ سال بود. برحسب تحصیلات پدر در هر دو گروه بیشترین فراوانی مربوط به تحصیلات دیپلم و بر حسب تحصیلات مادر، بیشترین فراوانی در گروه تک فرزند و چند فرزند به ترتیب مربوط به مقطع لیسانس و دیپلم بود. از نظر شغل پدر در گروه تک فرزند و چندفرزند به ترتیب کارمند اداره و شغل آزاد بیشترین فراوانی را داشت. همچنین از نظر شغل مادر، در هر دو گروه بیشترین فراوانی مربوط به شغل خانه داری بود. دو گروه از نظر متغیرهای زمینه ای تفاوت آماری معناداری نداشتند و همگن بودند. هرچند از نظر وضعیت اقتصادی بین دو گروه تفاوت آماری معناداری یافت شد (P=۰/۰۰۳) (جدول ۱).

جدول ۱. توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک

گروه		تک فرزند		چند فرزند		آزمون‌های آماری	
شاخص آماری		تعداد	درصد	تعداد	درصد	من ویتنی	
سن	۱۳ سال	۴۲	٪۳۸,۱۸	۱۱۰	٪۳۷,۹۲	P=۰.۵۳۱	
	۱۴ سال	۴۴	٪۴۰	۱۰۶	٪۳۶,۵۵		
	۱۵ سال	۲۲	٪۲۰	۵۰	٪۱۷,۲۴		
	۱۶ سال	۲	٪۱,۸۲	۲۴	٪۸,۳۸		
						کای اسکوئر	
						P	χ2
پایه تحصیلی	هفتم	۴۰	٪ ۳۶/۳۷	۱۰۷	٪ ۳۶/۹	۰/۶۸	۰/۷۸
	هشتم	۴۷	٪ ۴۲/۷۳	۱۱۲	٪ ۳۸/۶۲		
	نهم	۲۳	٪ ۲۰/۹۰	۷۱	٪ ۲۴/۴۸		
تحصیلات پدر	زیر دیپلم	۲۵	٪ ۲۲/۷۳	۵۵	٪۱۸/۹۶	۰/۱۵۱	۶/۷۳
	دیپلم	۳۰	٪ ۲۷/۲۷	۱۰۰	٪۳۴/۴۸		
	کاردانی	۲۰	٪ ۱۸/۱۸	۴۶	٪۱۵/۸۶		
	لیسانس	۲۰	٪ ۱۸/۱۸	۶۸	٪۲۳/۴۴		
	فوق لیسانس و دکترا	۱۵	٪ ۱۳/۶۴	۲۱	٪۷/۴		
تحصیلات مادر	زیر دیپلم	۲۱	٪ ۱۹/۰۹	۵۱	٪۱۷/۵۹	۰/۱۲۵	۷/۲۰
	دیپلم	۲۷	٪ ۲۴/۵۵	۱۰۴	٪۳۵/۸۶		
	کاردانی	۱۸	٪ ۱۶/۳۷	۵۴	٪۱۸/۶۲		
	لیسانس	۳۳	٪۳۰	۶۲	٪۲۱/۳۸		
	فوق لیسانس و دکترا	۱۱	٪۱۰	۱۹	٪۶/۵۵		
شغل پدر	کارگر	۲۴	٪۲۱/۸۱	۸۵	٪۲۹/۳۱	۰/۰۸۲	۱۱/۲۱
	شغل آزاد	۳۰	٪۲۷/۲۷	۹۸	٪۳۳/۸		
	کارمنداداره	۳۵	٪۳۱/۸۲	۵۰	٪۱۷/۲۵		
	کادردرمان	۵	٪۴/۵۵	۱۶	٪۵/۵۱		
	فرهنگی	۶	٪۵/۴۵	۱۹	٪۶/۵۵		
	مدیر	۷	٪۶/۳۷	۱۵	٪۵/۱۸		
	سایر	۳	٪۲/۷۳	۷	٪۲/۴۱		
شغل مادر	خانه‌دار	۶۰	٪ ۵۴/۵۵	۱۶۵	٪۵۶/۹۰	۰/۷۴۱	۳/۵۲
	کارمند اداره	۱۸	٪ ۱۶/۳۷	۴۰	٪۱۳/۸		
	شغل آزاد	۸	٪ ۷/۲۸	۳۱	٪۱۰/۶۸		
	کادردرمان	۵	٪ ۴/۵۵	۱۵	٪۵/۱۸		
	کارگر	۶	٪ ۵/۴۵	۱۸	٪۶/۲۰		
	فرهنگی	۹	٪ ۸/۱۹	۱۵	٪۵/۱۸		
	سایر	۴	٪ ۳/۶۴	۶	٪۲/۰۶		
وضعیت اقتصادی	متوسط رو به پایین	۶	٪ ۵/۴۵	۳۱	٪۱۰/۶۸	۰/۰۰۳	۱۳/۸۱
	متوسط	۳۵	٪ ۳۱/۸۲	۱۳۶	٪۴۶/۹۰		
	متوسط رو به بالا	۵۵	٪۵۰	۱۰۲	٪۳۵/۱۸		
	عالی	۱۴	٪ ۱۲/۷۳	۲۱	٪۷/۲۴		

با توجه به نتایج جدول (۲) میانگین نمرات سرزندگی ذهنی نوجوانان در گروه تک فرزند و چند فرزند به ترتیب (۶/۲۵± ۳۸/۰۵) و (۷/۶۹± ۳۷/۸۹) به دست آمد که با توجه به نمره کسب شده (بالاتر از ۲۱)، میزان سرزندگی ذهنی در آنها در حد بالا می‌باشد. نتایج آزمون آماری t نشان داد بین میانگین نمرات متغیر سرزندگی ذهنی نوجوانان دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود ندارد (P=۰/۸۳). نتایج آزمون من–ویتنی نیز عدم وجود تفاوت معنادار را تایید نمود (P=۰/۸۴). همچنین، همانطور که از داده‌های جدول ۳ مشخص است، اکثر نوجوانان (۱۰۰٪ تک فرزندان و ۹۷/۲۴ درصد چند فرزندان) سطح سرزندگی بالایی داشتند. سطح سرزندگی ضعیف و متوسط در تک فرزندان گزارش نگردید، در حالی که ۲/۴۲ درصد چند فرزندان دارای سطح سرزندگی متوسط و ۰/۳۴ از آنها دارای سطح سرزندگی پایین بودند. جهت مقایسه سطح سرزندگی ذهنی بین دو گروه از آزمون دقیق فیشر استفاده شد که بر اساس آن تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود نداشت (P =۰/۱۱۳).

جدول ۲. نتایج آزمون مقایسه میانگین‌های واحدهای پژوهش بر حسب سرزندگی ذهنی و احساس تنهایی

گروه / متغیر	نوجوانان تک فرزند		نوجوانان چند فرزند		آزمون آماری			
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	t	آزمون t درجه آزادی	آزمون من- ویتنی معناداری	
احساس تنهایی	۴۲/۱۷	۱۵/۰۵	۳۶/۱۸	۱۲/۴۷	۰/۲۱	۲۱۲	۰/۸۳	۰/۸۴
سرزندگی ذهنی	۳۸/۰۵	۶/۵۲	۳۷/۸۹	۷/۶۹	۴/۰۵	۱۶۸/۹۱	<۰/۰۰۱	<۰/۰۰۱

میانگین احساس تنهایی نوجوانان در گروه تک فرزند و چند فرزند به ترتیب (۱۵/۰۵± ۴۲/۱۷) و (۱۲/۴۷± ۳۶/۱۸) به دست آمد که با توجه به نمره کسب شده (بین ۳۵ تا ۴۹) در هر دو گروه در حد متوسط می باشد. نتایج آزمون آماری t نشان داد بین میانگین نمرات متغیر احساس تنهایی نوجوانان دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود دارد (P<۰/۰۰۱) و میانگین نمرات احساس تنهایی در گروه تک فرزند بالاتر است. نتایج آزمون من–ویتنی نیز نشان‌دهنده وجود تفاوت معناداری بین دو گروه بود(P<۰/۰۰۱) (جدول ۲). از نظر سطح احساس تنهایی، حدود ۳۶/۳۶ درصد از نوجوانان تک فرزند و ۵۳/۷۹ درصد از نوجوانان چندفرزند دارای سطح پایین احساس تنهایی بودند. احساس تنهایی متوسط در گروه تک فرزندان ۳۹/۰۹ درصد و در گروه چند فرزند ۲۸/۲۸ درصد بود. همچنین مجموعا ۲۴/۵۵ درصد از نوجوانان تک فرزند و ۱۷/۹۳ درصد احساس تنهایی نسبتا بالا تا بالا بودند. جهت مقایسه سطح احساس تنهایی بین دو گروه از آزمون کای اسکوئر استفاده شد که بر اساس آن تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود داشت (P<۰/۰۰۱) (جدول ۳).

جدول ۳. آمار توصیفی سطح متغیرهای احساس تنهایی و سرزندگی ذهنی

تعداد		تک فرزند		چند فرزند		کل	
		درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد
سطح سرزندگی ذهنی	پایین (۱۴-۷)	۰	۰	۱	۰/۳۴	۱	۰/۲۵
	متوسط (۲۱-۱۵)	۰	۰	۷	۲/۴۲	۷	۱/۷۵
	بالا (۴۹-۲۲)	۱۱۰	۱۰۰	۲۸۲	۹۷/۲۴	۳۹۲	۹۸
سطح احساس تنهایی	پایین (۳۴-۲۰)	۴۰	۳۶/۳۶	۱۵۶	۵۳/۷۹	۱۹۶	۴۹
	متوسط (۴۹-۳۵)	۴۳	۳۹/۰۹	۸۲	۲۸/۲۸	۱۲۵	۳۱/۲۵
	نسبتا بالا (۶۴-۵۰)	۱۳	۱۱/۸۲	۴۲	۱۴/۴۸	۵۵	۱۳/۷۵
	بالا (۸۰-۶۵)	۱۴	۱۲/۷۳	۱۰	۳/۴۵	۲۴	۶

بحث

در پژوهش حاضر میانگین نمره سرزندگی ذهنی نوجوانان پسر تک‌فرزند در حد بالا قرار داشت و هیچکدام از آنها سرزندگی متوسط و یا پایینی نداشتند. این نتایج احتمالا با مدل رقیق‌سازی منابع و شواهدی که نشان می‌دهند تک‌فرزندان از حمایت عاطفی، توجه والدینی و

امکانات تحصیلی و تفریحی بیشتری برخوردارند (۳۱, ۳۲)، قابل توجیه باشد. علاوه بر این، بر اساس چارچوب نظری خودتعیین‌گری، برآورده شدن نیازهای خودمختاری، شایستگی و وابستگی مثبت، پایه اصلی سرزندگی ذهنی است (۳۲, ۳۳). بنابراین این نوع محیط خانوادگی احتمالاً نیازهای روان‌شناختی نوجوان را برآورده کرده و به احساس انرژی، شادابی و انگیزش درونی بالاتر منجر شده است. سرزندگی ذهنی نوجوانان پسر چندفرزند نیز تقریبا مشابه گروه تک فرزند بود و در حد بالا قرار داشت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان داشت که سطح بالای سرزندگی ذهنی در خانواده‌های چندفرزند، ممکن است به دلیل حمایت اجتماعی بیشتر از خواهر و برادرها افزایش یابد، زیرا تعاملات مداوم عاطفی و تجربیات مشترک، نشاط، اعتمادبه‌نفس و تاب‌آوری را تقویت می‌کند.

به طورکلی با توجه به بالا بودن نمرات سرزندگی ذهنی در نوجوانان هر دو گروه می‌توان اظهار نمود که نمرات بالا بیانگر این است که افراد احساس می‌کنند پر از انرژی درونی، هوشیار و مشتاق به زندگی روزمره هستند و بر اساس تئوری خودتعیین‌گری، سرزندگی بالا نشان‌دهنده رضایت از نیازهای اساسی روانشناختی مانند خودمختاری، شایستگی و ارتباط است (۳۴, ۳۵). در یک مطالعه که توسط رایموندی و همکاران در سال ۲۰۲۵ بر روی ۱۱۱۱ نوجوان ایتالیایی انجام شد، نتایج حاکی از سطح مطلوب سرزندگی در نوجوانان بود و این میزان در نوجوانان پسر بالاتر از نوجوانان دختر گزارش گردید (۳۳). مطالعات قبلی نیز نمرات سرزندگی بالاتری را در مردان در مقایسه با زنان، هم در کودکان و هم در بزرگسالان نشان دادند (۳۶). بنگ و همکاران، اظهار داشتند که تفاوت‌های جنسی بیولوژیکی ممکن است منعکس کننده الگوهای اجتماعی شدن متفاوت باشد، که به پسران اجازه می‌دهد احساسات پرانرژی‌تر و فعال‌تری را ابراز کنند، در حالی که دختران تمایل دارند عواطف منفی بیشتری را گزارش کنند (۳۷). با توجه به جنسیت نوجوانان مورد مطالعه در این تحقیق، می‌توان گفت که بالا بودن میزان سرزندگی ذهنی در نوجوانان پسر با نتایج این مطالعات همسو است. هرچند با توجه به عدم در نظر گرفتن نوجوانان دختر در این مطالعه، نیاز به مطالعات تحلیلی بیشتر بین نوجوانان دختر و پسر برای تایید بیشتر این نتیجه می باشد. علاوه بر اینها میانگین بالاتر نمره سرزندگی ذهنی می تواند نشان‌دهنده محیط حمایتی‌تر (مانند روابط همسالان یا فعالیت‌های خودمختار)، عوامل فرهنگی-اجتماعی مانند الگوهای اجتماعی‌سازی (تشویق انرژی در پسران) یا حمایت مدرسه برای هر دو گروه باشد (۳۸).

از سوی دیگر نتایج حاکی از عدم تفاوت معنادار بین میانگین نمرات سرزندگی ذهنی و همچنین سطح سرزندگی ذهنی در بین دو گروه تک فرزند و چندفرزند بود. بدین معنا که تعداد فرزندان خانواده تأثیر قابل توجهی بر میزان و سطح سرزندگی ذهنی ندارد که می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که عوامل دیگری مانند حمایت اجتماعی، محیط‌های حمایتی، سبک زندگی یا ویژگی‌های شخصیتی، نقش مهم‌تری در سرزندگی ایفا کنند تا ساختار خانواده. هرچند مطالعه‌ای که مستقیما سرزندگی ذهنی را در نوجوانان تک فرزند و چند فرزند بررسی کرده باشد یافت نشد، با اینحال مطالعات انجام شده در زمینه سرزندگی ذهنی نشان داده‌اند که سرزندگی ذهنی به‌عنوان شاخصی از سلامت روان و بهزیستی ذهنی که از نیازهای اساسی روان‌شناختی (خودمختاری، شایستگی، ارتباط) نشأت می‌گیرد، بیشتر با کیفیت تجربه‌های روان‌شناختی و اجتماعی فرد مرتبط است تا با متغیرهای جمعیت‌شناختی ساده مانند تعداد فرزندان خانواده (۳۹). مطالعه موسیوند (۱۴۰۰) نشان داده است که عملکرد خانواده و سرمایه روانشناختی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر سرزندگی ذهنی دانش‌آموزان دارند. در این مطالعه، تأکید شده است که خانواده‌هایی که نیازهای روانشناختی کودکان را تأمین می‌کنند، سطح بالاتری از سرزندگی ذهنی را در آنها پرورش می‌دهند (۴۰). مطالعه شرفیان (۱۴۰۴) نیز تأیید می‌کند که خانواده و محیط اجتماعی می‌توانند به عنوان منابع حمایت‌کننده در افزایش سرزندگی ذهنی دانش آموزان مؤثر باشند (۴۱). بنابراین، عدم مشاهده تفاوت معنادار در تحقیق حاضر می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که نوجوانان مورد مطالعه، فارغ از تعداد خواهر و برادر، در شرایط نسبتاً مشابهی از نظر حمایت روانی و اجتماعی قرار داشته‌اند.

بر اساس یافته‌های حاصل میانگین نمره احساس تنهایی نوجوانان پسر تک فرزند در حد متوسط بود. نتایج حاصل سطح ملایم انزوا را بدون رسیدن به آستانه بحرانی منعکس می‌کند که حاکی از تعادل نسبی در روابط اجتماعی این گروه است، جایی که حمایت والدینی کمبود همتایان خانگی را تا حدی جبران کرده، اما چالش‌های تعاملی

نوجوانی همچنان باقی مانده است و این موضوع نقش جبرانی حمایت خانوادگی در برابر فقدان خواهر/برادر را برجسته می‌کند. از سوی دیگر عوامل فرهنگی ایرانی، مانند وابستگی زیاد به خانواده، این سطح متوسط را تبیین می‌کند. این یافته حاکی از آن است که ساختار خانواده تک‌فرزندی می‌تواند ریسک تنهایی متوسط را افزایش دهد، اما عوامل جبران‌کننده مانند روابط خارج از خانواده یا حمایت والدین می‌توانند آن را تعدیل کنند.

از سوی دیگر میانگین نمره احساس تنهایی در گروه نوجوانان چندفرزند نیز در سطح متوسط قرار داشت هرچند به‌طور توصیفی نمرات پایین‌تری را نسبت به نوجوانان تک فرزند گزارش کردند که این می‌تواند ناشی از تعاملات بیشتر با خواهران و برادران باشد، که نیازهای اساسی مانند ارتباط اجتماعی و حمایت عاطفی را برآورده کرده و احساس انزوا را کاهش می‌دهد.

در نهایت نتایج مطالعه نشان داد که احساس تنهایی در گروه تک فرزند به طور معناداری بیشتر از گروه چندفرزند می‌باشد. همچنین اکثر نوجوانان تک فرزند دارای سطح احساس تنهایی متوسط بودند، در حالیکه که اکثر نوجوانان چند فرزند سطح پایین احساس تنهایی را گزارش کردند و تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر سطح احساس تنهایی نیز وجود داشت. در تبیین‌ها این یافته، می توان اظهار داشت که نقش تعامل‌های درون‌خانوادگی در کاهش احساس تنهایی برجسته است. از دیدگاه نظریه اجتماعی سازی خواهر و برادر، روابط خواهر/برادری مهارت‌های عاطفی و تعلق اجتماعی را تقویت می‌کند و تنهایی را تعدیل می‌نماید (۴۲). تحقیقات نیز نشان داده‌اند که خواهر و برادرها می‌توانند به‌عنوان منبعی طبیعی برای تعامل اجتماعی، همدلی، گفت‌وگو و حمایت عاطفی عمل کنند. در خانواده‌های چندفرزند، این تعاملات می‌توانند احساس تعلق و پیوند اجتماعی را تقویت کرده و از شدت احساس تنهایی بکاهند. در مقابل، نوجوانان تک‌فرزند ممکن است فرصت‌های کمتری برای تعاملات روزمره در خانه داشته باشند و در صورت ناکافی بودن حمایت همسالان یا والدین، مستعد تجربه سطوح بالاتری از تنهایی شوند (۴۳). این امر بر نقش حیاتی روابط خواهر/برادری در کاهش احساس انزوا و تقویت تعلق اجتماعی تأکید دارد. همچنین دیدگاه نظریه رقیق‌سازی منابع ، تک‌فرزندان از حمایت والدینی بیشتر بهره می‌برند اما فاقد اجتماعی سازی همتایی هستند، که در نوجوانی (دوره نیاز به استقلال) تنهایی را افزایش می‌دهد؛ در حالیکه خواهر/برادرها مهارت‌های تنظیم عاطفی را فراهم می‌کنند (۴۴).

همسو با تحقیق حاضر، سویسال (۲۰۱۶) در مطالعه خود بر روی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های ترکیه، تنهایی پایین‌تر در نوجوانان چندفرزند را نسبت به تک‌فرزند گزارش کرد (۴۵). مطالعه زینلی ترابی (۱۴۰۳) نیز نشان داد که احساس تنهایی در بین نوجوانان خانواده‌های چند فرزند کمتر از گروه تک فرزند است (۴۶). نتایج مطالعه‌ی آلانو و همکاران (۲۰۲۳) بر روی دانش‌آموزان پسر کلاس دوازدهم دبیرستان نیز نشان داد که شرکت‌کنندگان تک فرزند احساس تنهایی بیشتری را نسبت به چندفرزندان تجربه می‌نمایند (۴۷). تائو و یو (۲۰۲۵) در مطالعه خود بر روی دانش آموزان سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی چینی نشان دادند که تنهایی بین تک‌فرزندان و غیر تک‌فرزندان متفاوت است و حساس بودن به کناره‌گیری، منبع اصلی تنهایی برای تک‌فرزندان است. با این حال، این فرآیند می‌تواند توسط عواملی مانند جنسیت، سن و وضعیت اجتماعی–اقتصادی تعدیل شود (۴۸). علاوه بر این یافته‌های حاصل با یافته‌های مطالعه مقام آسا (۱۳۹۸) که نشان دهنده تفاوت معنادار احساس تنهایی بین تک فرزندان و چندفرزندان و بالاتر بودن آن در بین نوجوانان تک فرزند است، همسو می باشد (۴۹).

از سوی دیگر نتایج مطالعه لین و همکاران (۲۰۲۱) که در بین بزرگسالان جوان انجام گرفت، نشان داد که تک‌فرزندان چینی سطوح پایین‌تری از تنهایی را نسبت به همتایان خود که خواهر و برادر دارند، گزارش کرده‌اند (۵۰) که این نتیجه ناهمسو با تحقیق حاضر می‌باشد. دلیل این مغایرت را می توان به نوع جامعه آماری، ملیت و روش تحقیق نسبت داد. یافته های حاصل از تحقیق شن و همکاران (۲۰۲۱) نیز نشان داد نوجوانان بدون خواهر و برادر، سطح پایین‌تری از تنهایی (M=۲۱/۹) را نسبت به نوجوانان دارای خواهر و برادر (M=۲۲/۶۴) تجربه می‌کنند (۵۱). نتایج این مطالعه نیز هم از نظر میانگین بسیار پایین نمرات احساس تنهایی و هم از نظر پایین بودن احساس تنهایی در تک فرزندان، با تحقیق حاضر ناهمسو می‌باشد. دلیل این مغایرت را می توان به جامعه آماری متفاوت، محیط تحقیق و دوره ای که در آن تحقیق انجام گرفته است نسبت داد. در مطالعه‌ای که زارع و همکاران (۱۳۹۸) بر روی دانش آموزان تک فرزند و

چند فرزند انجام دادند، یافته های حاصل نشان داد که در خانواده‌های چند فرزند احساس تنهایی به طورمعناداری بیشتر از تک فرزندان است (۵۲). نتایج این مطالعه ناهمسو با تحقیق حاضر می باشد. دلیل این مغایرت می تواند جامعه آماری متفاوت، تعداد افراد، محیط تحقیق، گروه سنی مختلف و همچنین پرسشنامه احساس تنهایی متفاوت بین دو تحقیق باشد. آل منصور (۱۳۹۳) در تحقیق خود نشان داد که در متغیر احساس تنهایی در بین چند فرزندان به طورمعناداری بالاتر از تک فرزندان و چند فرزندان است (۵۳) و از این نظر با نتایج تحقیق حاضر ناهمسو می باشد. دلیل این ناهمسویی می تواند تفاوت جامعه آماری، تعداد و سن شرکت کنندگان با تحقیق حاضر باشد.

نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که سرزندگی ذهنی در هر دو گروه نوجوانان پسر تک‌فرزند و چندفرزند در سطح نسبتاً بالایی قرار دارد و تفاوت معناداری بین آن‌ها مشاهده نمی‌شود؛ امری که بیانگر آن است که این سازه بیش از آنکه تحت تأثیر ساختار خانواده باشد، به عوامل کیفی‌تری مانند روابط حمایتی، تجربه‌های روان‌شناختی مثبت و ارضای نیازهای اساسی روانی وابسته است. در مقابل، احساس تنهایی در هر دو گروه در حد متوسط گزارش شد، اما نوجوانان تک‌فرزند به‌طور معناداری سطوح بالاتری از تنهایی را تجربه کردند که می‌تواند ناشی از محدودیت تعاملات درون‌خانوادگی و کمبود ارتباطات همتراز باشد؛ در حالی که حضور خواهر و برادر در خانواده‌های چندفرزند به‌عنوان منبعی برای حمایت اجتماعی، نقش محافظتی در برابر تنهایی ایفا می‌کند. به‌طور کلی، نتایج نشان می‌دهد که احساس تنهایی نسبت به سرزندگی ذهنی حساسیت بیشتری به ساختار خانواده دارد، در حالی که سرزندگی ذهنی سازه‌ای پایدارتر و متأثر از عوامل درونی و بین‌فردی است. بر این اساس، طراحی مداخلات حمایتی، به‌ویژه برنامه‌های گروهی برای نوجوانان تک‌فرزند، و نیز تأکید بر تقویت کیفیت روابط اجتماعی و خانوادگی، می‌تواند در ارتقای سلامت روان نوجوانان نقش مؤثری داشته باشد.

سپاسگزاری

از تحصیلات تکمیلی دانشگاه، کمیته اخلاق مسئولین دانشکده پرستاری و همکاری صمیمانه مسئولین آموزش و پرورش و مدیران محترم مدارسی که بدون همکاری آنها این تحقیق ممکن نبود، نهایت سپاسگزاری به عمل می‌آید.

ملاحظات اخلاقی

این مطالعه بخشی از پایان نامه مصوب در دانشگاه ازاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران با کد اخلاق IR.IAU.TMU.REC.1404.347 می‌باشد که در مدارس مقطع متوسطه اول شهرستان ملارد انجام گرفت.

تعارض منافع

در نگارش این مقاله برای نویسندگان هیچگونه تضاد منافعی وجود ندارد.

References

1. Dawamah SMa, Hasanati N. Antecedents of Psychological Well-Being in Adolescents: a Systematic Literature Review. Journal of Social Research. 2026;5(2):596-604. https://doi.org/10.55324/josr.v5i2.2991
2. Favini A, Lunetti C, Tommaselli MC, Quarto T. Psychosocial adjustment during adolescence: the role of individual differences. Encyclopedia. 2025;5(4):166. https://doi.org/10.3390/encyclopedia5040166
3. Dafeian F, Yousefi Z. The Effectiveness of Narrative Therapy on Mental Vitality and Executive Functions among Adolescent Girls in Isfahan. JJUMS. 2023;10(3):1357. (in persian).
4. Razmkhah N. The Effectiveness of Systemic Family Therapy on Alexithymia, Psychological Capital, and Mental Vitality in Mothers Infected with COVID-19 with Autistic Children. Applied Family Therapy Journal. 2024;5:257-65. doi:10.61838/kman.hn.2.1.15. https://doi.org/10.61838/kman.hn.2.1.15
5. Bahram Beygi Y, Karimi Baghmalek A. Predicting Tendency Toward Substance Use Based on Mindfulness Skills, Cognitive Flexibility, and Mental Vitality in Adolescents. Sociology of Education. 2025;10(2):243-53 (in persian).
6. Uktamovna RZ. The transformative journey of adolescence: a study of the physical, cognitive, emotional, and social changes during the teenage years. Spanish Journal of Innovation and

Integrity. 2025;39:169-72.
7. Lyu Z. The influence of need crafting on subjective vitality among young adult and the role of three psychological needs satisfaction. Master's thesis in Social, Health and Organizational Psychology. 2025;Utrecht University. Netherlands.
8. Mohammadi Hosseini Asl F, Saken Azari R, Abdoltajedini P, Aghdasi A N. The Role of Attachment Styles, Cognitive Emotion Regulation and Subjective Vitality in Predicting High-Risk Behaviors of Female Adolescents. J Child Ment Health. 2022; 9 (3): 117-130. https://doi.org/10.32598/shenakht.9.2.117
9. Bagheri MM, behjati ardakani f, Rezapour Mirsaleh Y. Investigating the mediating role of mental vitality in the relationship between mindfulness and self-differentiation of secondary school students. Journal of Pouyesh in Education and Consultation (JPEC). 2023;1401(17):191-211 (in persian.)
10. amiriyan farsani e, Gholamali Lavasani M, keshavarz afshar h. The Effectiveness of Reality Therapy on Enhancing Psychological Capital and its Components, as well as Alleviating Loneliness in Single-Parent Adolescent Girls. Research in Clinical Psychology and Counseling. 2024;13(2):161-76 (in persian). doi: 10.22067/tpccp.2024.83841.1542.
11. Wongpakaran N, Wongpakaran T, Pinyopornpanish M, Simcharoen S, Suradom C, Varnado P, et al. Development and validation of a 6-item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) using Rasch analysis. British journal of health psychology. 2020;25(2):233-56. doi: 10.1111/bjhp.12404. Epub 2020 Jan 30. PMID: 31999891. https://doi.org/10.1111/bjhp.12404
12. Hunter SC, Seth R, Houghton S, Lawrence D, Zadow C, Rosenberg M, et al. Trajectories of loneliness during adolescence predict subsequent symptoms of depression and positive wellbeing. Journal of youth and adolescence. 2024;53(5):1078-90. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01925-0
13. Korzhina Y, Hemberg J, Nyman-Kurkiala P, Fagerström L. Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: An integrative review. International Journal of Adolescence and Youth. 2022;27(1):493-514. https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2150088
14. Moradi amin F, Alizadeh H, Ahadi S, Hakimi Rad E. Comparison of Loneliness in Adolescents with and without Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Empowering Exceptional Children. 2016;7(3):1-7 (in persian).
15. Heydaryan F, Salehyan M. Comparison of the Quality of Life, Positive Thinking and Psychological Capitals of Girls from Single-Child Families with Multi-Child Families. Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD). 2023;2(3):26-36 (in persian). https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.2.3.3
16. Zare Tubkhana M. Personality Traits and Life Satisfaction: A Comparison between Students from Families with one or two Children and Families with more than two Children. Islam and Psychological Research. 2015;1(1):95-112 (in persian).
17. Archetti C. No life without family: Film representations of involuntary childlessness, silence and exclusion. International Journal of Media & Cultural Politics. 2019;15(2):175-96. https://doi.org/10.1386/macp.15.2.175_1
18. Total Fertility Rate in iran. Comprehensive report National Institute of Health Research, Islamic Republic of Iran. 2019 (spring).
19. Lino M, Kuczynski K, Rodriguez N, Schap T. Expenditures on children by families, 2015. 2017.
20. Wang H, Verdery AM, Margolis R. Sibling Availability, Sibling Sorting, and Subjective Health Among Chinese Adults. Demography. 2024;61(3):797-827. PMID: 38814170; PMCID: PMC11823426. https://doi.org/10.1215/00703370-11376831
21. Shen S, Ahmed MZ, Hiramoni F, Sha J, Yan X, Jobe M, et al. Protective Factors for Loneliness among Adolescents during COVID-19: Role of the Interpersonal Relationships and Sibling Status. International Journal of Mental Health Promotion. 2021;23. https://doi.org/10.32604/IJMHP.2021.018661
22. Ataee T, Zeighami R, Azh N, Mafi M. Factors affecting adolescents' risk-taking in single-child families. Social Health and Behavior. 2019;2:151. https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_20_19
23. Wang L. Gender Norms and Emotional Discipline: The Psychological Mechanisms and Social Construction of Adolescents' Emotional Expression. European Journal of Psychology. 2025, 1(1):1-8.

24. Abbaspour Gelsefidi M, Khaleghipour S. Causal Modeling of Post-Traumatic Stress Disorder Based on Posttraumatic Growth and Sense of Coherence with Mediating Role of Feelings of Loneliness in Women Affected by Husband's Marital Infidelity. Journal of Modern Psychological Researches. 2025;19(76):84-96 (in persian).
25. Garavand H, Abdollahi Moghadam M, Sabzian S. Developing a causal model of Loneliness with Academic Self-handicapping In Gifted Female Students' of the Second High School: the Mediation of Academic Alienation. Journal of Exceptional Children. 2023;23(3):85-96 (in persian).
26. Savadkoohi Qudjanki M, Zarbakhsh Bahri M. The relationship between lifestyle and stress coping styles with the feeling of loneliness of Twitter users with the mediating role of dependence on social networks. Management and Educational Perspective. 2022;4(3):67-87.
27. Memarian M, Hajebi MZ. Predicting Subjective Vitality Based on Motivational Dimensions and Achievement Goal in Medical Students of Qom Branch Islamic Azad University. 2023. doi: 10.22034/JHPM.12.5.25.
28. Tanhaye Reshvanloo F, Kareshki H, Torkamani M. Psychometric Properties of State Level Subjective Vitality Scale based on classical test theory and Item-response theory. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2019;8(10):79-88 (persian). doi: 20.1001.1.2383353.1398.8.10.18 .2.
29. Azizi M, Yaghoobi A. The Effectiveness of Wisdom Training on Academic Emotions, Academic Motivation and Subjective Vitality in Students. Positive Psychology Research. 2024;10(3):1-28. doi: 10.22108/ ppls.2025.142168.2548.
30. Mahmoudi H, Toni R. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Social Self-Efficacy, Affects Control and Mental Vitality in Delinquent Adolescents. Positive Psychology Research. 2023;9(2):103-24 (in persian). doi: 10.22108/ ppls.2023.131942.2247.
31. Tong J, Zhang T, Wang Q, Zhao X, Sun X, Hu M. Family Dynamics and Functioning of Adolescents from Two-Child and One-Child Families in China. Psychol Res Behav Manag. 2023;16:3413-25. https://doi.org/10.2147/ PRBM.S417251
32. He J, Zhong Y, Song Y, Luo J, Lin C, Wu Y, et al. The impact of only-child status on adolescent mental health: a multi-center cross-sectional study using propensity score matching in Western China. BMC public health. 2025;25(1):2140. PMID: 40483412; PMCID: PMC12144823. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23383-y
33. Raimondi G, Zacchilli M, Frederick CM, Alivernini F, Manganelli S, Cavicchiolo E, et al. Measuring Vitality and Depletion During Adolescence: Validation of the Subjective Vitality/Subjective Depletion Scale in a Sample of Italian Students. Pediatr Rep. 2025;17(5). PMID: 41149689; PMCID: PMC12566669. https://doi.org/10.3390/pediatric17050098
34. Rouse PC, Veldhuijzen Van Zanten JJ, Ntoumanis N, Metsios GS, Yu CA, Kitas GD, et al. Measuring the positive psychological well-being of people with rheumatoid arthritis: a cross-sectional validation of the subjective vitality scale. Arthritis research & therapy. 2015;17:312. https://doi.org/10.1186/s13075-015-0827-7
35. Bertrams A. Perceived Self-Control Effort, Subjective Vitality, and General Affect in an Associative Structure. Frontiers in Psychology. 2021;Volume 12(2021). https://doi.org/10.3389/ fpsyg.2021.575357
36. Singh S, Sharma A, Rani R. Effect of age and gender on subjective vitality of adults. IAHRW Int J Soc Sci Rev. 2023;11(2):214-8.
37. Bang K-S, Kim S, Korpela KM, Song MK, Lee G, Jeong Y. Evaluating the reliability and validity of the children's vitality-relaxation scale. International journal of environmental research and public health. 2019;16(18):3369. 2019;16(18):3369. PMID: 31547249. https://doi.org/10.3390/ijerph16183369
38. Laurier C, Pascuzzo K, Jubinville V, Lemieux A. Physical activity and its benefits on adolescents' mental health through self-esteem. Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry. 2024;3:1503920. PMID: 39816571. https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1503920
39. Bracey S. The conceptualisation and assessment of child and adolescent well-and ill-being. 2019.
40. Moosivand M. Structural model of family functioning, psychological capital, psychologically active psychological needs: the mediating role of adolescent responsibility

in adolescence. The Journal Of Psychological Science. 2021;20:1147-70. https://doi.org/10.52547/JPS.20.103.1147

41. Sharafinan S. Predicting subjective vitality based on family functioning and social adjustment in elementary school students. Sociology of Education. 2025;11(1):135-47.
42. Tomor S, Tripathy M. A comparative study of adjustment level on single child and child with siblings. International Educational Scientific Research Journal. 2022;8(4):47-52.
43. Milevsky A. Sibling relationships in childhood and adolescence: Predictors and outcomes: Columbia University Press; 2011.
44. Wikle JS, Ackert E, Jensen AC. Companionship patterns and emotional states during social interactions for adolescents with and without siblings. Journal of youth and adolescence. 2019;48(11):2190-206. PMID: 31478120 https://doi.org/10.1007/s10964-019-01121-z
45. Soysal F. A Study on Sibling Relationships, Life Satisfaction and Loneliness Level of Adolescents. Journal of Education and Training Studies. 2016;4(4):58-67. https://doi.org/10.11114/jets.v4i4.1240
46. Zeinali Torabi Rudbaraki F. Comparing loneliness and social skills of students from single-child and multi-child families. Thesis of Psychology - General Psychology. 2022; Koshiar Institute of Higher Education, Department of Psychology (in persian).
47. Alano IFL, Chan NIM, Gonzales SJM, Magallanes CRS, Ordoñez JDN. Growing up as an only child vs growing up with siblings; a psychological analysis among Grade 12. De La Salle Medical and Health Sciences Institute senior high students. GreenPrints. 2023.
48. Tao W, Yu Y. Does Being an Only Child Mean Being Lonely? Source of Loneliness in Adolescents. International journal of psychology : Journal international de psychologie. 2025;60(6):e70132. PMID:41243759 https://doi.org/10.1002/ijop.70132
49. Maghamasa SS. Comparison of self-control, self-differentiation, and loneliness in adolescents from single-child and multi-child families. Master's thesis in psychology Orientation: General. 2019;Payam Noor University. Astana Ashrafiyeh Branch.
50. Lin S, Falbo T, Qu W, Wang Y, Feng X. Chinese only children and loneliness: Stereotypes and realities. American Journal of Orthopsychiatry. 2021;91(4):531. https://doi.org/10.1037/ort0000554
51. Shen S, Wang S, Ahmed MZ, Hiramoni FA, Sha J, Yan X, et al. Protective factors for loneliness among adolescents during covid-19: role of the interpersonal relationships and sibling status. International Journal of Mental Health Promotion. 2021;23(4):499-511. https://doi.org/10.32604/IJMHP.2021.018661
52. Zare Maryam AF, Rahimi Mehdi. A developmental comparison of loneliness, resilience, and social skills in children from single and multiple-child families. International Conference on Research in Psychology, Counseling and Educational Sciences. 2019;(in persian). https://civilica.com/doc/971665.
53. Alemansour L. Comparison of emotional independence and feelings of loneliness between single-child and multi-child students in high schools in Shiraz. The First National Conference on Educational Sciences and Psychology. 2014.